

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献立材料名						調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのものになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類	油脂類		
1 (水)	牛乳		牛乳						737
	ごはん					米			27.9
	いわし甘露煮	いわし				砂糖、でん粉	醤油、みりん、塩		22.7
	胡瓜とわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	417
	いも煮	牛肉、厚揚げ		人参、葱	こんにゃく、ごぼう、しめじ、大根	里芋		だし汁、酒、塩、醤油	
2 (木)	牛乳		牛乳						736
	ごはん					米			27.9
	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉			にんにく			塩、こしょう、酒、ケチャップ、ピザソース	28.4
	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油漬け		赤パプリカ	レモン、キャベツ、きゅうり		イタリアンドレッシング		282
	大根スープ	ベーコン		人参、ほうれん草	大根、しめじ、セロリ		油	ガラスープ、白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	
3 (金)	牛乳		牛乳						764
	ごはん					米			29.1
	ホキフライ	ホキ、大豆	青さ			パン粉、小麦粉、でん粉	油	塩	20.8
	たくあんのごま和え				たくあん	ごま			297
	ちゃんぽん風スープ	天ぷら、豚肉、豆乳、米味噌		人参、葱	生姜、玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ		油	鶏豚湯、酒、塩、こしょう、醤油、オイスターソース	
	丸かじりりんご(海青中・佐志中・肥前中・高峰中)				りんご				
6 (月)	牛乳		牛乳						673
	ごはん					米			28.5
	うさぎさんハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	玉葱、にんにく、生姜	砂糖、でん粉	豚脂	塩、醤油、酒、みりん	15.9
	野菜の海苔酢和え	鶏ささ身	海苔	小松菜	キャベツ	砂糖		酢、醤油	569
	すりみ団子のすまし汁	豆腐、飛魚すりみ団子	わかめ	水菜	えのきたけ			塩、酒、醤油、だし汁	
7 (火)	牛乳		牛乳						773
	ごはん					米			34.0
	かしわご飯の具	鶏肉			ごぼう、生姜	砂糖	油	酒、醤油、みりん、塩	22.9
	かみかみサラダ	さきいか		人参	きゅうり、切干大根	砂糖	ごま、ごま油	醤油、酢	315
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、葱	大根、こんにゃく、椎茸	里芋	油	だし汁、酒	
8 (水)	牛乳		牛乳						767
	ごはん					米			34.5
	サバの塩焼き	さば				水飴		酒、酢、昆布だし	27.4
	こんにゃくの炒め物	豚肉		人参、小松菜	生姜、こんにゃく、とうもろこし	砂糖	油、ごま油	酒、醤油	316
	卵ともずくのスープ	鶏肉、卵	もずく	人参、葱	玉葱	米粉		ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	
9 (木)	牛乳		牛乳						818
	ごはん					米			32.1
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱、生姜	砂糖、米粉	油	酒、醤油、みりん	26.3
	南瓜とさつま芋のサラダ			人参、枝豆、南瓜	きゅうり	さつま芋	ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう	313
	ごま汁	厚揚げ、味噌		人参、葱	大根	里芋	練りごま	だし汁、酒	
10 (金)	牛乳		牛乳						810
	コッペパン/ブルーベリージャム					コッペパン、ブルーベリージャム			27.8
	チキン照り焼きパティ	鶏肉、大豆			玉葱、りんご	パン粉、砂糖、水飴、でん粉	油	醤油、塩	29.6
	れんこんサラダ	味噌		赤パプリカ、黄パプリカ	蓮根、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	醤油、こしょう	321
	野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ、玉葱、セロリ、にんにく	マカロニ	オリーブ油	ガラスープ、白ワイン、コンソメ、塩、こしょう、ローレル	
丸かじりりんご(第一中)				りんご					
14 (火)	牛乳		牛乳						716
	ごはん					米			26.3
	しそひじき厚焼き玉子	卵	しそひじき			でん粉、砂糖	油	だし汁、塩	18.2
	切干大根の炒め煮	豚肉	ひじき	人参、いんげん	こんにゃく、切干大根	砂糖	油	醤油、酒、みりん	507
	さつまいものみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	葱	玉葱、しめじ	さつま芋		だし汁、酒	
15 (水)	牛乳		牛乳						858
	ごはん					米			28.1
	ひき肉ときのこのカレー	鶏肉		人参	生姜、にんにく、しめじ、玉葱、りんご	じゃが芋	油	赤ワイン、カレールウ、デミグラスソース、ケチャップ、チャツネ、ウスターソース	26.8
	豆と野菜のサラダ	まぐろ油漬け、ひよこ豆、赤いんげん豆、えんどう豆		枝豆	レモン、きゅうり、キャベツ		和風ドレッシング		288
	丸かじりりんご(第五中・湊中)				りんご				
16 (木)	牛乳		牛乳						664
	ごはん					米			26.9
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱、もやし、たけのこ、生姜、にんにく	米粉	油、ごま油	酒、オイスターソース、醤油、こしょう	14.9
	野菜のナムル			人参	切干大根、きゅうり、にんにく	砂糖	ごま、ごま油	醤油	328
	春雨スープ	ハム		人参、葱	白菜、きくらげ	春雨		ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	

